

**2017.04.03. HÉTFŐ**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Zalai felvágott**  
**Magos zsemle**

Energia : 246,422 kcal  
So : 1 600,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 9,656 g  
Zsir : 8,680 g  
- telített zsírsav : 2,642 g  
Szenhidrat : 34,870 g  
Allergen : szója  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Kukoricás sertésragu**  
**Főtt tészta**

Energia : 582,934 kcal  
So : 1 610,380 mg  
Feherje : 25,826 g  
Zsir : 23,153 g  
- telített zsírsav : 3,834 g  
Szenhidrat : 67,745 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 153,950 kcal  
So : 1 001,000 mg  
Feherje : 5,522 g  
Zsir : 2,874 g  
- telített zsírsav : 1,627 g  
Szenhidrat : 26,117 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**2017.04.04. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Margarin**  
**Korpás kifli**

Energia : 290,150 kcal  
So : 920,275 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 11,625 g  
Zsir : 9,377 g  
- telített zsírsav : 5,260 g  
Szenhidrat : 39,254 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Magyaros karfiol leves**  
**Grillezett csirkemellfilé**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Cékla**

Energia : 520,536 kcal  
So : 1 828,331 mg  
Feherje : 24,862 g  
Zsir : 19,166 g  
- telített zsírsav : 2,337 g  
Szenhidrat : 60,899 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém**  
**Félbarna kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 148,400 kcal  
So : 745,250 mg  
Feherje : 4,530 g  
Zsir : 4,460 g  
- telített zsírsav : 0,262 g  
Szenhidrat : 21,830 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**2017.04.05. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé  
Pulykasonka  
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 277,000 kcal  
So : 691,000 mg  
Fehérje : 10,660 g  
Zsir : 2,850 g  
- telített zsírsav : 0,690 g  
Szenhidrat : 51,230 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves  
Rizsfelfűjt  
Alma kompót**

Energia : 583,884 kcal  
So : 977,153 mg  
Cukor : 8,450 g  
Fehérje : 21,327 g  
Zsir : 15,036 g  
- telített zsírsav : 5,629 g  
Szenhidrat : 89,478 g  
KalciumTejtermek : 93,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém  
Magos zsemle  
Fejes saláta**

Energia : 163,540 kcal  
So : 954,500 mg  
Fehérje : 5,884 g  
Zsir : 4,130 g  
- telített zsírsav : 1,443 g  
Szenhidrat : 28,310 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám-mag  
Allergen : tej

**2017.04.06. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tejbedara kakaóporral**

Energia : 247,405 kcal  
So : 268,062 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,182 g  
Zsir : 3,458 g  
- telített zsírsav : 2,345 g  
Szenhidrat : 43,335 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves  
Paradicsomos káposzta  
Sertés pörkölt**

Energia : 562,244 kcal  
So : 1 595,500 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 21,868 g  
Zsir : 20,181 g  
- telített zsírsav : 3,208 g  
Szenhidrat : 73,739 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás  
Korpás zsemle  
Lilahagyma**

Energia : 211,880 kcal  
So : 1 230,400 mg  
Fehérje : 9,120 g  
Zsir : 6,374 g  
- telített zsírsav : 2,017 g  
Szenhidrat : 29,496 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.04.07. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Körözött**  
**Barna kenyér**  
**Fejes saláta**

Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Energia : 242,743 kcal  
So : 1 391,355 mg  
Fehérje : 13,945 g  
Zsir : 5,885 g  
- telített zsírsav : 3,869 g  
Szenhidrat : 32,575 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Rántott sertés szelet**  
**Vajas zöldségek**

Energia : 568,899 kcal  
So : 1 425,895 mg  
Fehérje : 25,290 g  
Zsir : 35,254 g  
- telített zsírsav : 6,595 g  
Szenhidrat : 37,208 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Háztartási keksz**

Energia : 241,500 kcal  
So : 365,000 mg  
Fehérje : 4,370 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,610 g  
Szenhidrat : 47,700 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### 2017.04.10. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Kalács**

Energia : 210,520 kcal  
So : 475,325 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 9,215 g  
Zsir : 5,134 g  
- telített zsírsav : 2,445 g  
Szenhidrat : 30,654 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Fejtett bableves**  
**Rakott savanyúkáposzta bulgurral**

Energia : 554,349 kcal  
So : 2 361,340 mg  
Fehérje : 24,854 g  
Zsir : 22,653 g  
- telített zsírsav : 5,106 g  
Szenhidrat : 64,685 g  
KalciumTejtermek : 31,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 157,100 kcal  
So : 968,000 mg  
Fehérje : 7,140 g  
Zsir : 2,734 g  
- telített zsírsav : 0,952 g  
Szenhidrat : 25,410 g  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.04.11. KEDD

**Tej**  
**Barack íz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Étkezés: Tízórai

Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár  
Energia : 272,700 kcal  
So : 1 019,500 mg  
Fehérje : 10,780 g  
Zsir : 8,900 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 36,290 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Tojásleves**  
**Almás csirkemell**  
**Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

Energia : 593,766 kcal  
So : 1 291,573 mg  
Fehérje : 27,972 g  
Zsir : 28,226 g  
- telített zsírsav : 5,504 g  
Szenhidrat : 56,385 g  
KalciumTejtermek : 37,050 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Ízesített kockasajt**  
**Korpás kifli**  
**Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 147,930 kcal  
So : 913,650 mg  
Fehérje : 6,152 g  
Zsir : 3,140 g  
- telített zsírsav : 1,914 g  
Szenhidrat : 23,663 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.04.12. SZERDA

**Citromos tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

Energia : 299,682 kcal  
So : 1 513,530 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 12,472 g  
Zsir : 14,340 g  
- telített zsírsav : 7,942 g  
Szenhidrat : 29,270 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

**Legényfogó leves**  
**Mákos tészta**  
**Narancs**

Étkezés: Ebéd

Energia : 539,425 kcal  
So : 1 156,220 mg  
Cukor : 5,200 g  
Fehérje : 25,883 g  
Zsir : 18,445 g  
- telített zsírsav : 3,591 g  
Szenhidrat : 66,707 g  
KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Sajtos párizsi**  
**Magos zsemle**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 217,340 kcal  
So : 1 435,000 mg  
Fehérje : 8,954 g  
Zsir : 8,430 g  
- telített zsírsav : 2,643 g  
Szenhidrat : 28,910 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### 2017.04.13. CSÜTÖRTÖK

**Tejberizs fahéjjal**

Étkezés: Tízórai

Allergen : szezámrag  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Energia : 345,610 kcal  
So : 196,250 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 10,400 g  
Zsir : 2,322 g  
- telített zsírsav : 1,473 g  
Szenhidrat : 69,469 g  
KalciumTejtermek : 159,600 mg  
Allergen : tej

**Fokhagyma krémleves pirított zsemlekockával**  
**Lencse főzelék**  
**Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

Energia : 542,671 kcal  
So : 1 321,466 mg  
Cukor : 2,600 g  
Fehérje : 31,426 g  
Zsir : 24,382 g  
- telített zsírsav : 6,186 g  
Szenhidrat : 49,571 g  
KalciumTejtermek : 42,900 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

**Gépsonka**  
**Margarin**  
**Barna kenyér**  
**Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 208,700 kcal  
So : 1 327,500 mg  
Fehérje : 10,560 g  
Zsir : 8,010 g  
- telített zsírsav : 3,802 g  
Szenhidrat : 22,830 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.04.18. KEDD

**Tej**  
**Müzli**

Étkezés: Tízórai

Energia : 200,000 kcal  
So : 292,750 mg  
Fehérje : 9,350 g  
Zsir : 3,810 g  
- telített zsírsav : 2,150 g  
Szenhidrat : 31,600 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Zöldborsó leves**  
**Magyaros sertés szelet**  
**Házi tarhonya**  
**Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

Energia : 582,397 kcal  
So : 2 706,278 mg  
Fehérje : 28,035 g  
Zsir : 23,362 g  
- telített zsírsav : 4,248 g  
Szenhidrat : 64,606 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

**Löncs felvágott**  
**Teljes kiörlésű zsemle**  
**Margarin**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 273,940 kcal  
So : 1 794,500 mg  
Fehérje : 9,214 g  
Zsir : 14,830 g  
- telített zsírsav : 6,853 g  
Szenhidrat : 28,380 g  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

**2017.04.19. SZERDA**

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**

**Tonhalkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 244,027 kcal  
So : 1 002,140 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 7,402 g  
Zsir : 10,537 g  
- telített zsírsav : 2,426 g  
Szenhidrat : 29,058 g  
Allergen : mustár  
Allergen : hal  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Sajtos pogácsa**

**Alma**

Energia : 514,097 kcal  
So : 1 041,870 mg  
Fehérje : 41,543 g  
Zsir : 20,221 g  
- telített zsírsav : 5,792 g  
Szenhidrat : 63,610 g  
KalciumTejtermek : 26,520 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**

**Korpás kifli**

**Sárgarépa**

Energia : 160,880 kcal  
So : 649,650 mg  
Fehérje : 5,230 g  
Zsir : 4,720 g  
- telített zsírsav : 0,472 g  
Szenhidrat : 24,146 g  
KalciumTejtermek : 1,250 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

**2017.04.20. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Vaníliás tej**

**Kakaós csiga**

Energia : 247,200 kcal  
So : 265,000 mg  
Cukor : 4,000 g  
Fehérje : 8,776 g  
Zsir : 9,396 g  
- telített zsírsav : 4,600 g  
Szenhidrat : 30,664 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Spenót**

**Tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 579,787 kcal  
So : 1 873,539 mg  
Fehérje : 27,648 g  
Zsir : 29,558 g  
- telített zsírsav : 5,676 g  
Szenhidrat : 50,421 g  
KalciumTejtermek : 22,230 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém**  
**Barna kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 177,900 kcal  
So : 1 211,250 mg  
Fehérje : 5,950 g  
Zsir : 6,554 g  
- telített zsírsav : 3,222 g  
Szenhidrat : 23,350 g  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.04.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**  
**Sárgarépas túrókrém**  
**Barna kenyér**  
**Retek**

Energia : 268,100 kcal  
So : 1 076,187 mg  
Fehérje : 7,698 g  
Zsir : 3,053 g  
- telített zsírsav : 2,070 g  
Szenhidrat : 51,791 g  
KalciumTejtermek : 28,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves**  
**Dubarry csirkemell**  
**Párolt rizs**

Energia : 575,679 kcal  
So : 1 438,785 mg  
Cukor : 7,800 g  
Fehérje : 24,489 g  
Zsir : 21,492 g  
- telített zsírsav : 6,643 g  
Szenhidrat : 69,795 g  
KalciumTejtermek : 89,115 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt**  
**Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás**

Energia : 140,560 kcal  
So : 271,112 mg  
Fehérje : 5,172 g  
Zsir : 3,409 g  
- telített zsírsav : 2,026 g  
Szenhidrat : 21,550 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 2017.04.24. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Korpás zsemle**

Energia : 326,962 kcal  
So : 1 507,930 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 14,062 g  
Zsir : 14,750 g  
- telített zsírsav : 8,307 g  
Szenhidrat : 34,076 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Csirkemáj rizottó reszelt sajttal**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 495,794 kcal  
So : 1 199,751 mg  
Fehérje : 26,184 g  
Zsir : 16,977 g  
- telített zsírsav : 3,365 g  
Szenhidrat : 58,313 g  
KalciumTejtermek : 58,500 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Óvodás 4-6

Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

Allergen : glutén  
Allergen : tojás : 146,200 kcal  
Energia : 146,200 kcal  
So : 972,000 mg  
Fehérje : 7,010 g  
Zsir : 2,740 g  
- telített zsírsav : 0,943 g  
Szenhidrat : 22,580 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : zeller

### 2017.04.25. KEDD

**Gyümölcsle**  
**Csirkemell sonka**  
**Barna kenyér**

Étkezés: Tízórai

Energia : 260,600 kcal  
So : 1 495,750 mg  
Fehérje : 10,460 g  
Zsir : 0,940 g  
- telített zsírsav : 0,440 g  
Szenhidrat : 51,940 g  
Allergen : glutén

**Húsleves**  
**Vadas szelet**  
**Főtt tészta**

Étkezés: Ebéd

Energia : 563,399 kcal  
So : 1 705,163 mg  
Cukor : 3,250 g  
Fehérje : 23,115 g  
Zsir : 24,218 g  
- telített zsírsav : 4,887 g  
Szenhidrat : 62,889 g  
KalciumTejtermek : 19,500 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

**Ízesített sajtkrém**  
**Korpás kifli**  
**Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 141,680 kcal  
So : 654,400 mg  
Fehérje : 5,720 g  
Zsir : 2,084 g  
- telített zsírsav : 1,242 g  
Szenhidrat : 25,116 g  
KalciumTejtermek : 55,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### 2017.04.26. SZERDA

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Étkezés: Tízórai

Energia : 209,000 kcal  
So : 356,500 mg  
Fehérje : 8,510 g  
Zsir : 3,990 g  
- telített zsírsav : 2,150 g  
Szenhidrat : 34,900 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

**Baromfi becsinált leves**  
**Izes derelye**  
**Mandarin**

Étkezés: Ebéd

Energia : 574,532 kcal  
So : 1 270,415 mg  
Cukor : 9,750 g  
Fehérje : 19,431 g  
Zsir : 13,634 g  
- telített zsírsav : 3,206 g  
Szenhidrat : 92,548 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!



## Étlap (2017.04.03.-2017.04.29.)

Óvodás 4-6  
Korcsoport: Óvodás 4-6

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Tavaszi felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Retek**

Étkezés: Uzsonna

KalciumTejtermek : 15,600 mg  
Allergen : glutén : 250,340 kcal  
Allergen : zeller : 1 550,650 mg  
Allergen : tojás : 8,828 g  
Allergen : tej : 12,130 g  
- telített zsírsav : 5,449 g  
Szenhidrat : 29,008 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

### 2017.04.27. CSÜTÖRTÖK

**Tejes kávé**  
**Petrezselymes túrókrém**  
**Korpás zsemle**

Étkezés: Tízórai

Energia : 308,315 kcal  
So : 1 170,712 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 16,111 g  
Zsir : 6,350 g  
- telített zsírsav : 4,151 g  
Szenhidrat : 45,397 g  
KalciumTejtermek : 256,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

**Csontleves finommetélttel**  
**Burgonya főzelék**  
**Virslis**

Étkezés: Ebéd

Energia : 539,591 kcal  
So : 2 294,684 mg  
Fehérje : 20,220 g  
Zsir : 24,568 g  
- telített zsírsav : 8,708 g  
Szenhidrat : 58,276 g  
KalciumTejtermek : 23,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : szója

**Párizsi**  
**Félbarna kenyér**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 163,400 kcal  
So : 1 201,500 mg  
Fehérje : 8,470 g  
Zsir : 5,110 g  
- telített zsírsav : 2,373 g  
Szenhidrat : 20,210 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

### 2017.04.28. PÉNTEK

**Gyümölcs tea**  
**Tojáskrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

Energia : 217,087 kcal  
So : 1 025,342 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 8,538 g  
Zsir : 5,690 g  
- telített zsírsav : 1,825 g  
Szenhidrat : 32,353 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

**Étkezés: Ebéd**

**Bazsalikomos paradicsom leves**

**Roston sült halfilé**

**Fél adag zöldséges barna rizs**

**Fél adag rizs**

Energia : 606,762 kcal  
So : 1 837,225 mg  
Cukor : 9,750 g  
Feherje : 22,714 g  
Zsir : 22,800 g  
- telített zsírsav : 2,738 g  
Szenhidrat : 76,864 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr joghurt**

**Alma**

Energia : 128,500 kcal  
So : 460,000 mg  
Feherje : 5,500 g  
Zsir : 5,800 g  
- telített zsírsav : 3,668 g  
Szenhidrat : 13,900 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej